

Pollo marinado con salsa de soya

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 4 chicken breasts, boneless & skinless
- 1 large orange
- 2 cucharadas soy sauce, low-sodium

Preparación

1. Coloque el pollo en una sola capa en un recipiente poco profundo, apto para el horno.
2. Parta la naranja por la mitad, exprima el jugo de una de las mitades y mézclelo con la salsa de soya. Vierta sobre el pollo.
3. Corte la otra mitad de la naranja en rodajas y coloque sobre el pollo.
4. Cubra y deje marinar en el refrigerador durante 4 horas o más.
5. Precaliente el horno a 350 °F.
6. Deseche el adobo. Hornee el pollo sin cubrir durante 20 minutos.
7. Dele vuelta al pollo y cueza 15 minutos más (un total de 35 minutos).
8. Use un termómetro para alimentos. La temperatura debe alcanzar 165 °F.

ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. Sirve

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	167
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	72 mg
Sodio	607 mg
Total de Carbohidrato	6 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	27 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	33 mg
Hierro	1 mg
Potasio	316 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Frutas	1/4 taza
 Alimentos que contienen proteínas	3 onzas